とまこまいシルバーだより

第 71 号

公益社団法人
苫小牧市シルバー人材センター
理事長　守　屋　久　義
〒053 苫小牧市末広町1丁目15番7号
-0011 苫小牧市労働福祉センター内
ＴＥＬ（0144）35－1700番
ＦＡＸ（0144）35－1020番
HPアドレス http://webc.sjc.ne.jp/tomakomai/
メールアドレス tomakomai@sjc.ne.jp

第１地区５班　鎌田　功 会員　撮影　（錦大沼公園）

令和二年度 安全標語優秀作品

◆最優秀作品

無理するな
目線を変えて
慎重に

第二地区一班　鈴木良治

◆優秀作品

今日も仕事の第一歩
自分自身で
安全コール

第四地区四班　天内孝範

◆佳作作品

作業前
ひと声かけて
安全確認

第六地区一班　杉澤幸雄

応募者　会員１３名、計２６作品の中から、上記の作品が選ばれました。

令和三年度 定時総会終了する

去る五月二十七日、令和三年度定時総会が開催されました。今年度も最小限の人員で、労働福祉センターの二階ホールを予定していましたが、緊急事態宣言で労働福祉センターが使用できなくなり、事務局内でさらに人員を減らして開催いたしました。

始めに守屋理事長のご挨拶があり、この度の総会が事務局内で最小限の出席人員で開催されたことに理解を求められました。また、永年就業会員・事業功労会員の受賞者の方々のご功績に心から敬意と感謝の気持ちを述べられました。

そして、これからも一層透明性の高い、開かれた法人経営を図るとともに「地域に貢献する組織」として努力して参りますと、皆様にご協力をお願いしました。最後に皆様には新型コロナウイルス感染症に細心の注意を払っていただきたいとのお話がありました。

総会の議長には第四地区六班の西内一幸会員が選出され、議案の審議に入りました。報告第一号令和二年度収支補正予算について報告後、議案第一号令和二年度事業報告、議案第二号令和二年度決算報告の説明があり、異議なく承認されました。次に議案第三号定款の一部改正案及び議案第四号会員会費規程の一部改正案について説明があり、これらも異議なく原案どおり承認されました。

最後に報告第二号令和三年度事業計画、報告第三号令和三年度収支予算について報告があり、全ての議案について異議なく承認され、総会は無事に終了しました。

※役員・委員のお知らせ※

今年度の役員に変更はありませんが、再度ご確認くださいますようお願いいたします。

役員名簿

役職名	氏名
理事長	守屋久義
副理事長	加藤洋治
〃	鎌田功
常務理事	渡部勲
理事	赤澤世津子
〃	石川洋子
〃	石田大蔵
〃	加藤和夫
〃	久保田はま江
〃	鈴木良治
〃	髙橋明利
〃	中村満宏
〃	福原利夫
〃	道端敬子
〃	籾山信明
監事	飛渡吉男
〃	早崎仁康

（理事・監事は50音順）

安全・適正就業委員名簿

職名	氏名	職種	備考
委員長	加藤和夫	草刈他	理事
副委員長	能勢公	剪定	会員
委員	鈴木良治	管理	理事
〃	石田大蔵	管理	理事
〃	渡部勲	常務理事	事務局長
担当職員	山村淳		課長補佐

広報委員名簿

職名	氏名	職種	備考
委員長	鎌田功	建物管理	理事
委員	籾山信明	事務整理	理事
〃	赤澤世津子	受付他	理事
〃	道端敬子	清掃	理事
担当職員	相澤裕子		総務課長
担当職員	平手雄介		総務主任

当センターの事業に深いご理解を賜っております 賛助会員78法人・団体の方々をご紹介します。

㈱秋村組
あさひ印刷㈱
阿部商事㈱
㈱阿部文具
石黒産業システム㈲
いすゞエンジン製造北海道㈱
岩倉建設㈱
王子製紙㈱苫小牧工場
医療法人王子総合病院
越智建設㈱
㈱火災予防協会
㈱勝田組
㈱兼　正
㈱北日本広告社苫小牧支社
光陽商事㈱
㈱小　玉
シバタ技術コンサルタンツ㈱
清水鋼鐵㈱苫小牧製鋼所
秋栄商事㈱
住拓工業㈱
新王建設㈱
㈱しんどう
㈱信　和
㈱進和鉄工所
盛興建設㈱
㈱タナカコンサルタント
タマガワ塗装㈱
千歳空港カントリークラブ
ＤＩＣ北日本ポリマ㈱北海道工場
道路建設㈱
苫港サービス㈱
㈱苫小牧エネルギー公社
苫小牧王子紙業㈱
苫小牧ガス㈱
一般社団法人苫小牧観光協会
苫小牧管工事業協同組合
㈱苫小牧協和サービス
苫小牧グリーンアスコン㈱
苫小牧栗林運輸㈱
一般社団法人苫小牧建設協会
苫小牧港開発㈱
苫小牧サイロ㈱
苫小牧市議会議員会
社会福祉法人苫小牧市社会福祉協議会
苫小牧商工会議所
苫小牧市労働力需給センター
苫小牧信用金庫
㈱苫小牧清掃社
苫小牧造園協同組合
苫小牧測量設計業協会
公益社団法人苫小牧地方法人会
苫小牧埠頭㈱
苫小牧北倉港運㈱
㈱苫小牧民報社
苫小牧ヤクルト販売㈱
TOMASEIホールディングス㈱
苫東共同港運倉庫㈱
トヨタ自動車北海道㈱
㈱トヨタレンタリース札幌苫小牧店
ナラサキスタックス㈱
司法書士西田敏之事務所
日軽北海道㈱
日産サービスセンター㈱北海道支社
㈱久　栄
㈲フォーライフ
フジタ産業㈱
北海道アルミ建材工業㈱
北海道クリーン開発㈱
㈱北海道ゴルフ倶楽部
北海土建工業㈱
㈱ホテルニュー王子
㈱牧野鉄筋
㈱松浦組
マルトマ苫小牧卸売㈱
丸彦渡辺建設㈱苫小牧支店
三浦造園㈱
㈱山口工業所
社会福祉法人緑陽会

（令和３年６月30日現在）
（敬称略、50音順）

日の出公園に花植え

樽前平成ファームにヤーコンの苗植え

永年就業会員受賞者の声

「元気で働ける喜び」

村上末正
第四地区二班
（桜木町）

この度は永年就業会員として表彰を受けましたことに、心から感謝申し上げます。

シルバーに入会して十年、本当に早く感じております。私の仕事は入会当初から個人宅の除草で、冬は個人宅の除雪を主に行っております。最初のころは不安もありました。最近は、十数人で錦大沼公園の花しょうぶ園の除草作業も行っています。

仕事を通じて人との出会いを大切に、今後も体の続く限り働き続けたいと思っております。初心に返り、安全第一で責任ある仕事を元気で続けたいです。そのためには、健康管理にも充分気をつけてまだまだ頑張ろうと思っております。よろしくお願い申し上げます。

最後にシルバー人材センターの益々のご発展と、理事長始め役員の皆様、事務局の皆様、シルバー会員各位のご健康を心から祈念申し上げ、お礼の言葉といたします。

「仕事と趣味で健康の十年」

西山允
第五地区二班
（日吉町）

この度は、永年就業会員として表彰を受けましたことに心から感謝申し上げます。

入会して早くも十年、大きな病気もなく、元気に働けたことに、大変喜びを感じています。

仕事は市営住宅の室内清掃ですが、入会するまでこの様な仕事があることは全く知らず、驚きの連続でした。

センター職員の皆様の親切なご指導で楽しく、無事覚えることができました。

仕事は幸いにして、土・日・祝日が休みなので、趣味の釣り、家庭菜園、山菜採りなど自分の好きなことをしながら、健康で働けたと思っています。今後も健康で働けるうちは働き続けたいと思っています。

最後にシルバー人材センターの職員の皆様、会員の皆様のご健康を心よりお祈り申し上げます。

これからもよろしくお願いいたします。

「早かった十年」

平野岩男
第三地区三班
（桜坂町）

新型コロナウイルスで緊急事態宣言が発令され、総会も少人数でおこなわれ、その中で個人的に永年就業会員表彰をいただき、ありがとうございます。

元々「森と泉」のあるところで仕事をしたい、または住むことができたらいいなと思いつついました。シルバー人材センターでの初めての仕事が、錦大沼公園で、私の求めていた最良の仕事でした。

錦大沼公園での仕事内容は、管理人ですが、公園内のパトロールが主で、一日平均六千歩から八千歩くらい歩きます。大体大沼一時間、小沼三十分、尾根道二時間となります。春夏秋冬、春には桜を筆頭に各種の花が咲き、初夏には花菖蒲、秋には沼の周りの紅葉の美しさ、冬にはワカサギ釣りなど一年中楽しめる公園です。

ここに十年「草刈隊」としても携わってきました。

最後にシルバー人材センター職員の皆様には、事故報告書や始末書などと大変ご迷惑をお掛けしましたが、今後ともよろしくお願いいたします。

「感謝の十年」

大平愛子
第五地区四班
（大成町）

令和三年度、永年就業会員として表彰を受け、感謝の気持ちでいっぱいです。

シルバー人材センターに入会する前は、長年同じ仕事のくり返しでしたが、苺の苗の植え付け、ハスカップの収穫、花壇への花の植え付け、シルバーまつりなど、初めて経験することが多くたいへん勉強になりました。また、手芸サークル、花づくりの仲間との出会いがありました。

私は外仕事が好きで、主に除草の仕事をしておりますが、お客様、会員さんとの会話を楽しみながら「アッ」と言う間の十年間でした。これも健康であればできたことと感謝しております。

これからも健康のため、もう少しシルバー人材センターでお世話になりたいと思っています。よろしくお願いいたします。

最後になりましたがシルバー人材センター職員の皆様、会員の皆様に、心より感謝申し上げます。

ありがとうございました。

「健康で充実した十年」

熊谷房子
第六地区一班
（表町）

この度、永年就業会員表彰をいただき、心より感謝の気持ちでいっぱいです。

シルバー人材センターに入会して十年、年月が経つのが早く感じられます。健康で、元気に働けることに喜びを感じております。就業先の仕事を通して、多くの方々と出会いました。

たくさんの思い出があり、楽しく過ごさせていただけたのも、職員の皆様、会員の皆様のご支援があったからだと思っています。

花づくりでは、春早くから種を蒔き、花を咲かせるまで大変な作業ですが、花が咲いてくると、心が癒され、楽しく頑張る気持ちになります。また、仲間に出会って、学ぶことが多く、分からないときはご指導をいただき、大変嬉しく思い感謝しています。これからもお世話になりますが、よろしくお願いします。

今後も、自身の健康に気を付け、頑張ります。

最後に、シルバー人材センターの益々のご発展と事務局職員、会員のご健康をお祈り申し上げます。

ありがとうございました。

「みなさんに支えられて」

櫻井喜代美
第二地区五班
（柏木町）

シルバーに入会後、何も知らずに草刈班に入り、また腐葉土作りの仲間入りもし、あっと言う間に十年も経ったのか…との思いです。

草刈のメンバーの方々には本当にお世話になっており、楽しく仕事をさせていただいております。私事ではありますが、コロナワクチンの接種予約がなかなか取れずにいたところ、草刈作業の休憩時間にメンバーのみなさんが何度も電話を掛けてくれて、胸が熱くなり、本当にありがたい気持ちでいっぱいになりました。

休日にはパークゴルフをしたりして…さて、スコアは？草刈のシーズンが終わると、陶芸やそば打ちなど趣味を楽しんでおります。

一日も早くコロナが収束して、シルバーまつり、親睦旅行などに参加してみなさんと楽しい時を過ごしたいです。

まずは健康を第一に考えて、これからもみなさんにはお世話になりますが、仕事を続けていきたいと思います。

最後にセンター職員と会員皆様のご健勝を心よりお祈り申し上げます。

ロコモをご存じですか？

- ロコモティシブシンドロームの略称で、運動器症候群ともいいます。
- 運動習慣のない生活や加齢により、筋肉や骨（運動器）などが衰えて、立つ・歩く・走るなどの日常生活に必要な「身体を移動させる能力」が低下した状態をいいます。
- 進行すると日常生活に支障を生じ、介護が必要になるリスクが高くなります。
- 実際に要支援・要介護になった原因の第１位は、運動器の障害つまりロコモとなっています。

７つのロコチェック ☑

1 □ 片足立ちで靴下がはけない。
2 □ 家の中でつまづいたり滑ったりする。
3 □ 階段を上がるのに手すりが必要である。
4 □ 家のやや重い仕事が困難である。（掃除機使用、布団の上げ下ろし等）
5 □ ２kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である。（１ℓの牛乳パック２個程度）
6 □ 15分くらい続けて歩くことができない。
7 □ 横断歩道を青信号で渡りきれない。

1つでも当てはまれば、ロコモかも？

ロコモの原因となる病気

- ○ 骨粗しょう症
- ○ 変形性関節症
- ○ 脊柱管狭窄症

食事でロコモ予防

¶ 筋肉を強くする食生活
- ○ たんぱく質～肉・魚・大豆・乳製品
- ○ ビタミンB6～ﾚﾊﾞｰ・鶏肉・ｶﾂｵ・ﾋﾟｰﾏﾝ
- ○ 炭水化物・脂質

¶ 骨を丈夫にする食生活
- ○ カルシウム～牛乳・乳製品・桜ｴﾋﾞ・大豆製品
- ○ ビタミンＤ～鮭などの魚・きのこ類
- ○ ビタミンＫ～納豆・春菊・ほうれん草

¶ バランスの良い食生活

５大栄養素（炭水化物・脂質・たんぱく質・ビタミン・ミネラル）をバランス良く摂取し、リン・カフェイン・塩分の摂り過ぎに注意！

ロコトレ（ロコモーショントレーニング）で元気な足腰を!!

① バランス能力をつけるロコトレ「片足立ち！」

目を開けた状態で、左右どちらかの足を上げ、片足立ちをしましょう。
左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

注意：転ばないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

② 脚の筋力をつけるロコトレ「スクワット！」

椅子に腰かけるように、お尻をゆっくりおろします・
深呼吸をするペースで5～6回、
1日3回行いましょう。

注意：安全のため、椅子やソファの前で行いましょう。

飛沫（エアロゾル）対策は万全ですか？

新型コロナウイルスの脅威にさらされてから１年以上が経過し、現在私たちの生活に欠かせない存在となったマスクですが、皆さまはどれくらいの効果があるかご存知ですか。

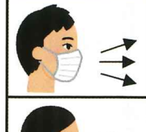
テレビなどでよく聞く「飛沫」は、直径５ミクロン以上の水分を含んだ粒子のことを言い、咳やくしゃみをしても１～２m程度しか飛びません。飛沫から水分が蒸発したものは飛沫核と呼ばれ、大きさは５ミクロン以下で乾燥しているため空気の流れで広範囲に拡散してしまいます。

飛沫核の大きさが２～３ミクロン以下のものを「エアロゾル」と言い、これは空気中で数時間漂い続けます。（インフルエンザウイルス、コロナウイルスの大きさは0.1ミクロンである）

ウイルスや花粉など、様々な大きさの粒子が漂う日常生活において、マスクの効果を再確認し、正しい知識を身につけ、飛沫対策を行いましょう。

■ マスクやフェイスシールドの効果（スパコン「富岳」によるシミュレーション結果）

※飛沫の直径は、0.3ミクロン（小さな飛沫）から200ミクロン（大きな飛沫）まで計算。

対策方法	なし	マスク			フェイスシールド	マウスシールド
		不織布	布	ウレタン		
	吐き出し飛沫量					
	100%	20%	18～34%	50%	80%	90%
	吸い込み飛沫量					
	100%	30%	55～65%	60～70%	小さな飛沫に対して効果なし（エアロゾルは防げない）	

吐き出し　：　飛沫量は不織布、布ともに８割が捕集される

吸い込み　：　不織布は、マスクと顔に隙間がある場合でも上気道への吸引量は３分の１に抑制
フェイスシールドは、大きな飛沫（50ミクロン以上の水滴）の捕集効果は見込めるが、エアロゾルはほぼ漏れてしまう。

■ 市販マスクの表示について（花粉はＢＦＥ、ウイルスはＶＦＥまたはＰＦＥで効果アリ）

ＢＦＥ(%)	細菌濾過効率のことで、約３ミクロンの細菌を含む粒子の濾過率を表す
ＶＦＥ(%)	ウイルス濾過効率のことで、約0.1～５ミクロンのウイルスを含む粒子の濾過率を表す
ＰＦＥ(%)	微粒子濾過効率のことで、約0.1ミクロンの粒子の濾過率を表す

事務局だより

※センターの休日・時間外緊急連絡先のお知らせ

センターの休日及び時間外に、就業中や就業の行き帰りに事故にあった場合など、緊急を要する場合は左記に連絡してください。

０９０・１６４４・６５６５
（福田次長）

０９０・６９９１・７７１１
（山村課長補佐）

万が一に備えて、ご家族にもお知らせしておいてください。

※チラシ配布の結果報告

二月三日から三月十五日まで、確定申告会場となった労働福祉センターにおいて、役員・会員による会員募集のパンフレットの配布が行われました。

午前中三時間は主に加藤副理事長に仕事として配布をお願いし、午後からは役員・会員に二時間程度配布をお願いしました。今年はコロナ感染リスク軽減のため、予約制となり、来場者は減少しましたが、昨年とほぼ同数の四千六百枚配布することができました。

ご協力いただいた役員・会員の皆様、ありがとうございました。

※同好会のお誘い

▼パークゴルフ同好会
「シルバーパーク」
日　時　（五月から十月まで）
　毎月第一水曜日 午前八時半～
場　所　たくみ公園他
会　費　年間五百円

▼手芸同好会
「はまなす会」
日　時
　（三月末から十二月まで）
　毎月第二・第四水曜日
　午後一時～二時間程度
場　所　労働福祉センター和室
会　費　年間千円
　（材料費自己負担）
※見学は自由です！

※休憩室の解放時、健康測定をします

▼昨年二度実施した高齢者福祉センターの看護師による健康測定を今年度も実施します。

奇数月の休憩室の解放時です。

血圧、握力、血中酸素濃度などの計測を予定しておりますが、その都度内容は変わります。

また、測定後は看護師さんから簡単なアドバイスも受けられますので、皆様ぜひご利用ください。

＊今年度の実施予定日
・7月1日(木)・9月1日(水)
・11月1日(月)・1月4日(火)

※お知らせ

▼毎年五月に配布している定時総会議案書は、無くさないように、一年間大切に保管してください。

また、今年度も会員皆様に出席していただくことができなかったこと、お詫び申し上げます。

▼皆様が仕事をした明細が書かれてある「配分金明細書」は、希望された会員さんにはいつでも、発行しております。気軽にお申し出ください。

▼皆様からの投稿をお待ちしております。俳句・短歌・随筆・随想何でもけっこうです。掲載等は変則になりますが、ぜひ投稿をお待ちしております。

訃報

伏見園幸様（88歳）
第四地区一班（豊川町）
令和三年二月十六日逝去

配分金振込日

1月	12月	11月	10月	9月	8月
14日(金)	15日(水)	15日(月)	15日(金)	15日(水)	16日(月)

編集後記

○コロナ、コロナでのいつもとは違う日常生活の中、桜はいつもにも増して美しく、見上げれば心が「ホッ」とする一時でした。

○日本ではアミメニシキヘビやミナミジサイチョウが逃げ出し、大さわぎ！何より中国ではアジア象が群をなし、新天地へのお引越し。通り過ぎた後は、まるで台風が去ったかのような風景でした。

○苫小牧市では、高齢者のワクチン接種もかなり進んでいるようです。ワクチンが行き渡り、今年こそは、秋のシルバーまつりが開催されることを願っています。

○皆様からお寄せいただいた原稿は編集の都合上、一部割愛させていただきました、ご了承ください。